

Квест «Здоров'я – найвища цінність»

Добути і зберегти своє здоров'я
може тільки сама людина.
(М. Амосов)

Чи замислювалися ви, що означає слово «здоров'я»?

Чи знаєте, що це дуже відповідально - бути здоровим? Якщо спробувати пояснити, як це - почувати себе здоровим, то з'ясується, що це не лише відчуття фізичної сили, а й позитивних емоцій, радості спілкування з друзями, близькими, легкість навчання чомусь новому, відкриття в собі сил для здійснення задуманого, досягнення мети, радість від спілкування з природою, мандрів.

Програма здорового способу життя, яку розробили лікарі ВООЗ, передбачає:

- врахування і використання індивідуальних біоритмів;
- вміння стримувати себе;
- оптимальну рухову активність;
- раціональне і якісне харчування;
- загартовування;
- регулювання фізіологічних відправлень;
- гігієнічна поведінка;
- запобігання шкідливим звичкам.

I. Стежинка «Розміночка».

Завдання1	Завдання 2
Назвіть 7 правил здорового способу життя	Поясніть «Заповіді здорового способу життя».

- I. ПРАВИЛО № 1 Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування;
ПРАВИЛО № 2 Активність, активність і ще раз активність! ;
ПРАВИЛО № 3 Відмова від шкідливих звичок;
ПРАВИЛО № 4 Основа здорового способу життя - правильний розпорядок дня;
ПРАВИЛО № 5 Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій;
ПРАВИЛО № 6 Здоровий спосіб життя - це дбайливе ставлення до себе і оточуючих;
ПРАВИЛО № 7 Загартовування).

II. 1-а заповідь здорового способу життя: не переїдайте!

2-а заповідь: меню повинне відповідати вашому віці.

3-я заповідь: робота є важливим елементом здорового способу життя.

4-а заповідь: знайдіть собі пару! Любов і ніжність – найкращий засіб проти старіння.

5-а заповідь: майте на все власний погляд.

6-а заповідь: активнорухайтесь!

7-а заповідь: тренуйте головний мозок!

8-а заповідь: сон у прохолодній кімнаті!)

II. Стежинка «Рух-це життя»

«Ходьба і рух сприяють грі мозку і роботи думки».

(Жан Жак Руссо)

Інформація довідка.

У дитячому садочку діти рухаються багато. У 1-2 класі їхня рухова активність падає наполовину порівняно з дошкільним періодом. Особливо страждають від дефіциту рухової активності школярі 5-х та 6-х класів: навчальні навантаження в них зростають і потребують великого напруження сил, але ж саме у цей час відбуваються складні фізіологічні перебудови в організмі. А старшокласники взагалі ведуть пасивний спосіб життя ,понад 75% часу- неспання! Така статистика має стати для вас свідомою мотивацією до фізичної активності.

Стоп гіподинамія! Треба рухатися!

I. Завдання: із запропонованих предметів (шайба, м'яч, скакалка) запропонуйте рухливу гру для дітей під час канікул.

Варіанти:

Класики або класи — старовинна дитяча гра.

Грається, зазвичай, на асфальті, розкресленому крейдою на квадратики. Гравці, стрибаючи на одній нозі, штовхають «бітку» (наприклад, баночку з-під гуталіну або шайбу) з квадрата в наступний квадрат, намагаючись не потрапити на межу і не наступити на риску ногою.

«Стрибки через скакалку»

Стоячи, ноги на ширині плечей, скакалку тримати ззаду за спиною за ручки. Виконувати стрибки на двох ногах на місці через скакалку, що обертається. Під час стрибків коліна повинні бути напівзігнутими, ноги - пружинити на пальцях, високо підстрибувати не потрібно. Виконати 2 підходи по 15-20 стрибків.

«У вибивного»

Двоє ведучих встають з двох сторін майданчика. Всі інші гравці розміщуються в центрі. Завдання ведучих: перекидаючись м'ячем, потрапити ним у гравців. Ті, в свою чергу, повинні намагатися ухилитися.

Гравець, якого вибили, вибуває з гри. Але його можуть врятувати інші гравці, якщо їм вдасться зловити м'яч в руки. Ловити м'яч можна тільки на льоту.



Рис.3 «Стрибки через скакалку» .

II Завдання. Розгадати кросворд



Рис.4 Ребуси

III. Стежинка «Гігієнічна».

«В бруді жити — сухоти нажити».

Історична довідка.

Сучасні люди так швидко звикли до різноманітних благ цивілізації, що зараз важко собі уявити, як раніше без них обходилися.

Милися в ті часи вкрай рідко і неохоче. Більшість людей вважало, що гаряча вода сприяє проникненню інфекцій в тіло. Німецькому лікарю, автору книги «Нове природне лікування» Фрідріху Бильцю в кінці XIX ст. доводилося вмовляти людей: «Є люди, які, по правді кажучи, не наважуються купатися в річці або у ванній, бо з самого дитинства ніколи не входили в воду. Страх цей безпідставний. Після п'ятої або шостої ванни до цього можна звикнути».

Завдання: 1	Завдання: 2
Які гігієнічні засоби, що використовуються для догляду тіла в перекладі означають: «видалення»?	Завдання: Які гігієнічні засоби, що використовуються для догляду тіла в перекладі означають: «блокування»?
З якою метою їх використовують?	З якою метою їх використовують?

Історична довідка.

Неприємні запахи тіла намагалися маскувати ще з давніх-давен. Наприклад, у країнах Сходу існував особливий спосіб підготовки наречених до весілля: протягом року дівчат змащували ароматичними олійками, аби тіло не мало неприємного запаху. У Давній Греції та Римі чоловіки прикріпляли під пахвами мішечки з ароматними травами.

Перший дезодорант з'явився в 1888 р., до цього боротьба з проблемою запаху поту була дуже неефективною. Парфуми перебивали неприємний запах, але не усували його. Перший антиперспірант, який скорочував протоки потових залоз, ліквідуючи запах, з'явився тільки в 1903 р. У XIX столітті один хімік заявив, що попит на цей продукт свідчить про добробут та цивілізованість суспільства.

IV. Стежина «Що жуєш, так і живеш».

*«Наші харчові речовини повинні бути лікувальним засобом,
а наші лікувальні засоби
повинні бути харчовими речовинами».*
(Гіпократ)

Добрий настрій, висока розумова і фізична працездатність, повноцінний сон, гармонійна фігура і хороша шкіра – усе це результат правильного харчування! Вчені встановили, що повноцінне харчування в дитинстві безпосередньо впливає на величину IQ (рівня інтелекту).

Що і як я їм.	Їжа для здорових зубів.
Завдання: 1	Завдання: 2

1. Із запропонованих продуктів скласти тарілку здорового харчування. 2. Добери свої приклади до кожної групи. Продуктів якої групи радять їсти найбільше? Назви продукти, які ти вживаєш щодня. До яких груп вони належать? Які продукти не потрапили на тарілку? Чому? Яка їжа, на твою думку, корисна для здоров'я? Яка їжа є шкідливою? Розкажи про свою улюблену їжу.	1. Які продукти треба їсти, щоб мати здорові зуби? Назви напої, які ти найчастіше п'єш. Які напої шкідливі для здоров'я? Що трапиться, якщо їх споживати забагато?
2. Про плоди якого дерева згадуються в тексті? На Кавказі це дерево вважають священним. У Стародавньому Вавилоні жерці, помітивши благотворний вплив плодів цього дерева на роботу головного мозку, забороняли їх споживати простолюдинам, щоб ті не стали занадто розумними. Про цілющі властивості плодів цього дерева можна говорити багато: горіхи зміцнюють пам'ять, знімають нервову напругу і активують роботу мозку. Покращують роботу серця, щитоподібної залози.	2. Про який овоч згадуються в тексті? Мовою ацтеків цей овоч означає "велика ягода", ще його називають «золоте яблуко». Латинську назву — <i>Solanum lycopersicum</i>, що означає "вовчий персик". Романтичні французи вважали, що яскраво-червоні плоди, схожі на серце, наділяють силою кохання, тому їх називали "яблуками любові". Цілющі властивості цього плоду вражають: профілактикують онкозахворювання, захищають від ультрафіолету, сприяють схудненню, надають шкірі гладкість, зміцнюють нігті та волосся, стимулюють імунітет.



Рис.5 Тарілка здорового харчування



Рис.6 Їжа для зубів

«Тарілка здорового харчування»:

овочі і фрукти мають становити половину раціону, інша половина – зернові та білкові (переважають зернові). Молокопродукти (молоко, сир, йогурт); діти та підлітки мають їх споживати тричі на добу. Жири використовуються лише для приготування страв та заправлення салатів.

Правильний вибір їжі – це ще не все. Важливою запорукою успіху є режим харчування. Маємо їсти 5 разів на добу. Три прийоми їжі обов'язково мають містити гарячу страву.

Історична довідка.

До речі, волоські горіхи (які ще називають «грецькими») не мають нічого спільного із Грецією. У Росії їх стали так називати лише тому, що їх привозили грецькі купці. Насправді ж батьківщина цього горіха – Середня Азія та деякі райони Кавказу. Український термін «волоський горіх» пов'язаний зі словом «волохи», вживаним як загальна назва середньовічного населення Придунав'я і Трансильванії).

V. Стежинка «Дослідницька».

Увага, «Чорна скринька!»

*«Здорова людина не та, яка не має проблем,
а та, яка вміє дати їм раду».*

Н.Пезешкіан

Завдання: 1	Завдання: 2
В «чорній скриньці» лежить «біле золото». В давнину її ціна була настільки високою, що вона грала роль грошей, як і інші цінні предмети. Аж до початку 20 століття фунт її було основною валютою. Що це за речовина, здогадалися? (Йодована сіль).	В давнину тільки багатіям був доступна ця речовина. У людей від цієї речовини чорніли зуби. Частою причиною, був карієс, як наслідок незадовільної гігієни та зловживанням цією речовиною. Тому люди, які хотіли приблизитися до багатих людей, самі чорнили зуби. Цю речовину в стародавні часи застосовували як ліки- (Цукор).
За допомогою простих лабораторних дослідів виявити йод у кухонній солі.	Назвати декілька причин відмови від цукру.

Довідка.

Ми солимо їжу, не підозрюючи, що разом зі сіллю додаємо до неї й інші важливі компоненти харчування. Який важливий елемент міститься в морській солі? За нестачі Йоду у їжі та воді, можуть виникнути серйозні проблеми зі здоров'ям, у першу чергу внаслідок недостатнього вироблення гормонів щитовидною залозою. Дефіцит Йоду – причина порушення розумового розвитку дітей і підлітків (аж до кретинізму). Сьогодні дефіцит йоду відчуває приблизно 70% населення України.

Додаток. За допомогою простих дослідів виявити йод у кухонній солі.

Одноразові прозорі пластмасові стаканчики;
кип'ячена відстояна вода;
мірна склянка;
мірні ложки;

розчин крохмалю (2 ст. л. крохмалю на 1 скл. води);
медичний розчин Йоду спиртовий;
одноразові пластикові ложки;
різні типи солі(кам'яна йодована і нейодована; морська йодована і не йодована, сіль «Екстра» йодована і не йодована)
3% Гідроген пероксид;
Харчовий оцет 5%.

Що треба робити?

- Насипте 4 ст. л. солі у чистий сухий пластиковий стаканчик. Долийте води до 3/4 стаканчика, добре перемішайте пластиковою ложечкою. Соль може розчинитися не вся.
- Додайте 1 ст. л. оцту, 1 ст. л. гідроген пероксиду на 1 ч. л. розчину крохмалю.
- Добре змішайте суміш залиште на 2-3 хв.
- Повторіть операцію із іншими видами солі, використовуючи інші стаканчики і ложки.

Чи набув розчин очищеної солі «Екстра» синьо-фіолетового кольору, коли ви додали крохмаль? А інші розчини солі? Яка сіль за результатами вашого досліду містить Йод, а яка – ні? Чи співпадають ваші результати з інформацією на упакованні?



Рис.6 Виявлення йоду у кухонній солі

10 причин відмовитися від цукру

- 1) Цукор викликає відкладення жиру
- 2) Цукор викликає почуття несправжнього голоду
- 3) Цукор сприяє старінню
- 4) Цукор викликає звикання
- 5) Цукор позбавляє організм вітамінів групи В
- 6) Цукор впливає на серце
- 7) Цукор виснажує енергетичний запас
- 8) Цукор є стимулятором. Коли відбувається підвищення рівня цукру в крові, людина відчуває прилив активності, у нього виникає стан легкого збудження, активізується діяльність симпатичної нервової системи.
- 9) Цукор вимиває кальцій з організму
- 10) Цукор знижує силу імунної системи в 17 разів.

Квестор. Ви вже знаєте, що в середньому в раціоні людини щодня присутні 17 чайних ложок цукру. Відбувається це не тільки через підсолоджені напої у вигляді чаю і кави, інакше це можна було хоч якось контролювати.

VI. Стежинка «Смішинка».

«Сміх-еліксир життя».

*Сміх - це сонце: воно проганяє зиму
з людського обличчя.*

Віктор Гюго

Його називають - «еліксир життя» Є спеціальна наука «гелотологія», що вивчає його вплив на здоров'я.

Підраховано, якщо людина буде це робити не менше 17 хвилин на добу, то вона продовжує собі життя на 1 рік, знижує шанс прояви різних недуг на 50 %.

Існує оздоровча система, яку практикують медики. Існує факт:

американський психолог захворів на рідкісну хворобу – коллагеноз. Лікарі йому не давали майже жодних надій. Н. Казинс виписався з лікарні, зачинився в номері готелю і почав щодня по 5-6 годин переглядати фільми і... Через тиждень у нього припинився біль, через місяць Н. Казинс почав ходити й невдовзі зміг повернутися до роботи. Американські лікарі встановили, що в корі головного мозку є ділянки, які відповідають за загальне фізичне здоров'я людини. Клінічно підтвердилось, що стимуляція цих зон дає змогу вилікувати безліч хвороб.

Довідка.

Американський невролог Ульям Фрай розглядав сміх як особливий спосіб дихання, при якому вдих подовжується, а видих, навпаки, вкорочується, але його інтенсивність така, що легені здатні максимально звільнитися від повітря. Окрім цього, процес сміху очищує верхні дихальні шляхи і покращує циркуляцію крові в організмі. Тому «порція сміху» рівнозначна прогулянці лісом або кисневому коктейлю. При цьому в організмі відбувається самий справжній біохімічний буревій. Сміх сприяє зниженню рівня гормонів стресу – кортизону, адреналіну і виділенню ендорфінів, які здатні пригнічувати фізичний і душевний біль і викликати задоволення.

Після десятихвилинних веселощів кровоносні судини розширюються, тиск знижується на 10-20 мм рт. ст., зменшується навіть інтенсивність болю (наприклад, при артритах), знижується частота астматичних нападів.

Головною умовою психологічного здоров'я є впевненість в собі. Впевнена людина відверто і без остраху висловлює свої почуття, досягає своєї мети і залишається задоволеною собою, не принижуючи при цьому інших і не викликаючи негативних емоцій по відношенню до себе. Пропонуємо перевірити свій рівень впевненості.

Вправа «Упевненість у собі»

Інструкція: «Запропонований Вам опитувальник містить 15 запитань. На кожне з них дайте відповідь «так» чи «ні». У тесті немає «поганих» і «гарних» відповідей.

Намагайтеся почуватися вільно і відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка першою спадає Вам на думку.»

1. Чи часто ви відчуваєте раптову втому, хоча, по суті, ви не перевтомлювалися?

2. Чи буває з вами, що ви раптом відчуваєте невпевненість — чи замкнули ви за собою двері?

3. Чи часто ви засмучуєтесь без певної причини?

4. Чи все одно вам, коли, знаходячись у театрі, ви сидите в середині ряду?

5. Чи важко вам налаштуватися на чийсь несподіваний візит?

6. Чи лякаєтесь ви деколи, якщо дзвонить телефон?

7. Чи часто вам сняться сні? 8. Чи швидко ви ухвалюєте рішення?

9. Чи неприємно вам, якщо ви виявляєте на своєму одязі пляму і треба у такому вигляді кудись іти? 10. Чи буває з вами, що перед поїздкою у відпустку ви раптом хочете відмовитися від неї?

11. Чи задоволені ви своїм зовнішнім виглядом?

12. Чи прокидаєтесь ви вночі з відчуттям сильного голоду?

13. Чи хочеться вам деколи залишитися наодинці з самим собою?

14. Якщо ви прийшли в ресторан один(одна), чи сідаєте за стіл, за яким вже сидять відвідувачі, хоча є вільний стіл?

15. Чи керуєтесь ви в своїх вчинках головним чином тим, чого очікують від вас інші?

Відповіді.

Нараховується по одному балу за ствердні відповіді на питання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 і за негативні відповіді на питання 7, 8, 9, 10, 13, 14.

Знаходиться загальна сума балів.

Максимальна можлива оцінка – 15 балів.

Діагностика особистісних якостей учнів Інтерпретація результатів.

0 балів. Ви в такій мірі самовпевнені, що можна припустити, що ви не цілком відверті в своїх відповідях.

1—4 бали. Ви вільні від необачних вчинків, властивих неврастенікам. Деяка частка невпевненості є не недоліком, а доказом гнучкості вашої психіки.

5—8 балів. У вас яскраво виражена потреба відчувати себе впевнено. Інші люди майже завжди можуть на вас покладатися. Правда, через цю вашу якість іноді страждає безпосередність виразу почуттів.

9—12 балів. Ваша потреба бути впевненим у собі настільки сильна, що вам загрожує небезпека часто бачити речі не такими, які вони є насправді, а так, як це відповідає вашим уявленням. Якщо ви не готові хоч би зрідка наважуватися на «стрибок у невідоме», то у вашому житті буде вкрай мало щасливих моментів.

13—15 балів. Ваш страх перед непередбачуваними ситуаціями настільки великий, що навіть, наприклад, коли виграєте в лото, ви перш за все відчуєте якісь сумніви, побоювання. Потреба стійкості, стабільності цілком зрозуміла, але коли вона (ця потреба) надмірно зростає до таких розмірів, то що найменша зміна обставин вже руйнує у вас відчуття впевненості в собі. Якщо довести цю думку до логічного кінця, то мова піде про відмову від розвитку власної особистості. Якщо ви хочете подолати це, то вам доведеться змусити себе примиритися з деякою часткою невпевненості.

VII. Стежинка «Пізнавайка».

*«Знання - настільки дорогоцінна річ,
що їх варто здобувати з будь-якого джерела».*

I. Учням необхідно за допомогою тлумачного словника знайти пояснення термінів: квест, загартовування, авітаміноз, гіповітаміноз, інфекція, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології.



Рис.7 Робота з тлумачними словниками

II. Складання формули здорового способу життя.

“Зберігати, розвивати, відновлювати”

Мозковий штурм: “Що потрібно, щоб рослина добре росла?”

Відповіді:

- оберігати, розпушувати ґрунт;
- поливати, підживлювати, щоб вона добре розвивалася;
- лікувати в разі ураження комахами-шкідниками.

Висновок: так і здоров'я потребує, щоб його зберігали, розвивали, відновлювали.